



Årsberetning

2018

Friskis&Svettis Molde

Organisasjonsnummer 988 501 697

Foreningens virksomhet og beliggenhet

Friskis&Svettis Molde er en ideell idrettsforening som tilbyr lystbetont og lett tilgjengelig trening av høy kvalitet for alle. I 2018 har Friskis&Svettis Molde hatt treninger på Bergmo ungdomsskole, Molde folkehøyskole og Træffhuset hele året. Høsten 2018 hadde vi treninger også på Sellanrå skole og Fuglsethallen. Foreningen leier alle lokalene der vi har treninger.

Timeplan - treninger

Foreningen hadde 15 treninger i uken våren 2018, og 16 treninger høsten 2018. Disse var fordelt på Soft, Basis, Middels, Puls/Middels, Core, Vektstang, Dans, Puls/Basis, Step Explode, Spinning, Enkel-Jympa og Familiesirkel. Familiesirkel var et nytt tilbud fra september 2018. Timen var søndager kl 16-17. Timen fikk dårlig oppslutning og ble avviklet til jul 2018.

Friskis&Svettis er tilsluttet Norges Idrettsforbund gjennom Norges Fleridrettsforbund.

Markedsføring og aktiviteter

Friskis&Svettis Molde har i løpet av året markedsført virksomheten gjennom flyers, plakater og annonser (oppstart av treningstilbud vår og høst, samt Åpen dag) i Romsdals Budstikke. Markedsføringsgruppen består av Henny Bugge, Bjørg Siri Varhaugvik og Johnny Reitan. Det har ikke vært aktivitet i gruppen etter mars 2018.

Tirsdag 2. januar var det sesongstart med åpent hus de to første ukene, og kampanje på årskort til kr 1000 ved kjøp disse to ukene.

Lørdag 27. januar ble det holdt rekrutteringstreff på Bergmo u-skole. Sissel Gunn Ljosdal, Liv Astrid Austnes og Gunn Anne Tornes holdt treffet. En dame møtte og fikk informasjon om foreningen og klippekort til kr 100 for å trene med oss (ikke trent med oss før). Høsten 2018 var Anita Grønland og Lise Strand på videreutdanningskurs i Yoga.

Friskis&Svettis Molde har signert avtale med Pastelldata om medlemsregistrering, timeplan, m.m. Det inngår også en app til bruk for alle medlemmer, der en kan se timeplanen og booke timer. Den 22.januar var første møte med Pastelldata ved Monica S. Broome hos Gunn Anne Tornes via telefon. Der deltok Anne Husøy (medlemsansvarlig), Eva G. Nerland (kasserer) og Gunn Anne Tornes. Programvare ble installert på deltakernes datamaskiner. Det ble avholdt tre slike møter. Utover dette har det vært kommunikasjon via mail og telefon. Vi var over på dette systemet i slutten av januar 2018.

Helgen 24. og 25. februar ble Friskisdagene arrangert på Norges Idrettshøgskole. Friskis&Svettis Molde var representert med 27 deltakere. De fleste overnattet på Olympiatoppen.

Friskis&Svettis Molde fikk forespørsel fra Turistforeningens gruppe "Friluftsliv tilrettelagt for utviklingshemmende" om treningsinnslag på deres arrangement på Skaret 5.mars. Lise Strand og Liv Astrid Austnes tok på seg oppgaven.

Søndag 18. mars fikk vi besøk av Siri Bru Loland fra Kristiansand som har vært leder hos oss. Siri og hennes datter, holdt Familiesirkeltrening på Bergmo u-skole der 12 familier deltok (30 stk totalt).

Lørdag 2.juni arrangerte sosialkomiteen sommerfest på Reknesstabburet på Romsdalsmuseet for alle funksjonærer.

Mandag 11. juni var Friskis&Svettis invitert til hallmøte på Idrettens hus i regi av Molde kommune. Vi stilte ikke, men fikk tilbud om tid i Fuglsethallen tirsdager kl 20.30 (høst) som vi aksepterte. Vi sa i fra oss timene i Molde Arena siden dette tilbudet ikke har fungert optimalt for oss og våre medlemmer.

Onsdag 13. juni var siste trening før sommeren, mix-time på Bergmo og Spinning på Molde folkehøgskole.

Mandag 20. august startet sesongen med ordinær timeplan. Første dagen var det litt over 100 deltakere på timene Jympa soft og Jympa Puls/Basis. Nytt på timeplanen høsten 2018 var Step Explode, Dans og Familiesirkel. I tillegg gikk Vektstang over til Vektstang intervall 75 minutt og en spinning-time ble forlenget til 75 min.

Torsdag 6. september deltok Sissel Gunn Ljosdal, Randi Myhre og Gunn Anne Ternes på et møte om "Workshop-rekruttering" med Friskis&Svettis Norge via Skype.

Lørdag 8. september deltok Friskis&Svettis på Innflytterdagen i Molde sentrum. Vi vant premie for beste stand og et gavekort på kr 2500.

Johnny Reitan og Olav Nerland fikk jobben med å sette opp vår nye hjemmeside, og etter timer med jobbing kunne vi i september ønske velkommen til ny hjemmeside på nett.

Tirsdag 2.oktober hadde foreningen besøk av Anne Ottestad, som holdt Enkel-Jympa trening. Etter trening var det diskusjon angående rekruttering og utvikling av timen framover.

Torsdag 18.oktober stilte 10 funksjonærer i Friskisklær på Molde stadion sammen med andre organisasjoner etter invitasjon fra Molde fotballklubb. MFK ønsket å hylle Kjell Inge Røkke på hans 60 årsdag og hans bidrag gjennom Prosjekt Tilhørighet, ved å overraske han med en gratulasjonsvideo.

Søndag 21. oktober arrangerte vi Åpen dag på Bergmo. Vi hadde en mix-time med flere ledere der 35 medlemmer deltok inkl. funksjonærer. Deretter en time Familiesirkel med 7 barn og 9 voksne. 21 nye medlemmer kjøpte kort som den dagen kostet kr 100. Pengene som kom inn denne ble gitt til Kirkens bymisjon i forbindelse med TV-aksjonen.

Fredag 23.november arrangerte vi "fredagshappening" med en Melodi Grand Prix mix-time.

I uke 48-49-50 arrangerte vi konkurranse for deltakere på Spinning og Step Explode. Premien var to årskort for 2019 som ble trukket blant deltakerne.

Torsdag 14. desember var siste treningsdag dette året med en Melodi Grand Prix mix-time og en Spinningtime.

Romjulen 2018 holdt vi ikke timer på grunn av stengte treningslokaler.

Høsten 2012 ble det startet en "bade i sjøen"-gruppe etter lørdagstimer på Bergmo. Dette året har det vært opptil 8 badere med. Baderne har egen facebook-gruppe. Badeåret ble avsluttet med nyttårsbad der 9 badere deltok.

Etter styrevedtak ble det kjøpt inn ni sesongkort på Aker Stadion (Molde fotballklubb) til styrets bruk. Det er 2.året foreningen gjør dette.

Ledere og verter

Våren 2018 hadde Friskis&Svettis Molde 13 aktive treningsledere. En leder sluttet til sommeren 2018. Høsten 2018 hadde Friskis&Svettis Molde 16 aktive treningsledere. Tre var tilbake fra permisjon og en leder kom fra Stavangerforeningen.

Foreningen varierer mellom å ha en eller to verter pr. trening. Høsten 2018 var det 18 aktive verter i foreningen. Den ene av disse er 11 år og var vert på Familiesirkel høsten 2018.

Utdanning - videreutdanning – kurs

Yoga: Anita Grønland og Lise Strand

Medlemmer

Friskis&Svettis Molde rapporterte 393 medlemmer¹ for året 2018 til idrettsregistreringen til Norges Idrettsforbund og Olympiske komité. Det er 22 medlemmer færre enn i 2017.

Under 19 år		Mellom 19 -25 år		Over 25 år	
Kvinner	Menn	Kvinner	Menn	Kvinner	Menn
13	5	12	0	335	28

Av medlemmene er det 22 som trener Enkel-Jympe. Det er 6 færre enn i 2017.

Under 19 år		Mellom 19-25 år		Over 25 år	
Kvinner	Menn	Kvinner	Menn	Kvinner	Menn
2	3	2	2	6	7

I tillegg til registrerte medlemmer, selger foreningen enkelttimer til mer sporadiske mosjonister.

Styrets sammensetning etter årsmøtet i mars 2018 - andre valgte verv

Leder: Gunn Anne Ternes
Nestleder: Olav Nerland
Styremedlemmer: Anne Husøy (medlemsansvarlig), Eva G. Nerland (kasserer), Sissel Gunn Ljosdal (treningsansvarlig), Ingeborg Olsen og Johnny Reitan.
Varamedlemmer: Randi Myhre og Bjørg Siri Varhaugvik

Valgkomite: Ann Merete Ræstad Karlsen (leder), Kristin Rød og Lene Mordal, May Kristin Meisingset (vara)
Revisorer: Unni Rishaug og Oddveig Anita Valle

Det er avholdt 6 styremøter i perioden.

¹ Antall medlemmer våren 2018 pluss antall nye medlemmer (navn) høsten 2018.

Resultatregnskap

Resultatregnskapet viser at foreningen for året 2018 har et overskudd på kr 50 685.
Regnskapet er godkjent av revisor.

Disponering bankinnskudd

Pr. 31. desember 2018 hadde Friskis&Svettis Molde til sammen kr 1 311 642 i bankinnskudd, hvorav kr 1 216 947 på høyrentekonto.

Fortsatt drift

Styret mener at framtidsutsiktene er gode og forutsetningen for videre drift er til stede.

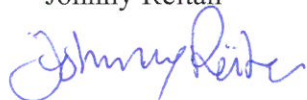
Molde, 7.mars 2019
Styret for Friskis&Svettis Molde


Gunn Anne Tornes

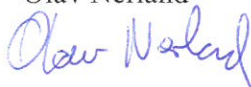
INGEBORG OLSEN
~~Olav Nerland~~

Ingeborg Olsen

Johnny Reitan



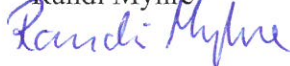
Olav Nerland

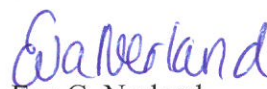


Anne Husøy

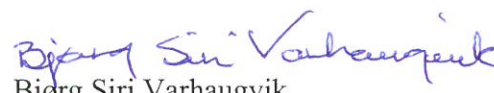


Randi Myhre




Eva G. Nerland


Sissel Gunn Ljosdal


Bjørg Siri Varhaugvik

Økonomisk status

Hovedposter:	Res. Pr 31.12.2018	Budsjett 2018
Kontingent / treningsavgift	294 160	300 000
Røris / Mini-røris – kursinntekter	0	5 000
Renter bank	10 398	10 000
Div. andre inntekter	169 385	130 000
Inntekt fra høyrentekonto		50 000
Sum inntekter	473 943	495 000
Nytt utstyr	0	3 000
Mosjonisttøy/treningstøy/musikk	59 569	65 000
Lederutdanning, videreutd./inspirasjon, F&S-dager	130 303	175 000
Halleie	152 224	150 000
Kontorrekvisita/utstyr/nye høytalere	16 093	2 000
Tono avgift, div. avgifter / bidrag F&S Norge	21 754	20 000
Markedsføringskostnader	46 421	50 000
Røris / Mini-Røris - kostnader	0	10 000
Gaver til funksjonærer	0	
Diverse andre utgifter	-3 105	20 000
Sum utgifter	423 259	495 000
Resultat	50 685	0

Ingeborg Olsen

Bjørn Sim. Væhaugseth

Ewa Nerland

Johnny Røder

Sissel Fjøsdel

Gunnar Anne Tønnes

Ewa Nerland

Randi Myhre

Anne Huseøy

